

給食だより

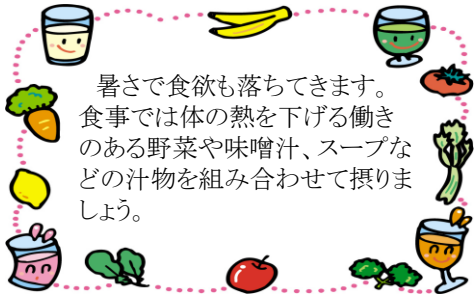
令和 8 年 8 月
久慈保育園



給食目標:きまりのある食事。
内 容:給食・食事の目的を知らせる。
:給食は残さないで食べた方が体のために
良いことを知る。

※ 5日(水)お誕生日会です。

給食献立表



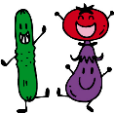
暑さで食欲も落ちてきます。
食事では体の熱を下げる働き
のある野菜や味噌汁、スープな
どの汁物を組み合わせて摂りま
しょう。

・太字新メニューです ☆は手作りおやつです

日付	曜日	未満児の献立		全 児 の 献 立	
		おやつ(午前)	主食 他	主 食 と 副 食	おやつ(午後)
1	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、とり肉の香味焼き スパゲティサラダ、ブロッコリー、くだもの	クラッカー ゆめヨーグルト
3	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、せんべい汁、ちくわの磯辺揚げ かぼちゃサラダ、小松菜の納豆和え、メロン	牛乳 小倉ホイップサンド☆
4	火	お茶 おせんべい	ごはん	ごはん、かき玉汁、魚のおろし煮 なすのみそ炒め、オクラのごま和え、バナナ	牛乳・おせんべい カフェオレパン
5	水	お茶 クラッカー	おにぎり、ジャージャー麺、かぼちゃのグラタン、とうもろこし 夕顔ソテー、ぽてちっちサラダ、すいか		もみもみシャーベット☆
6	木	お茶 おせんべい	ごはん	ごはん、大根汁、豆腐ハンバーグ ペンネミート、ブロッコリー、オレンジ	牛乳・おせんべい マーガリンコッペパン
7	金	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、そうめん汁、干草やきたまご 筑前煮、ほうれん草ソテー、すいか	お茶 みそ揚げポテト☆
8	土	お茶 ビスケット	ごはん	チキンカレー、コールスロー ブロッコリー、福神漬け、くだもの	クラッカー ゆめヨーグルト
10	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、なめこのみそ汁、魚フライ、コーンタルタルソース 元気きんぴら、かぼちゃの含め煮、バナナ	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド
12	火	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、みそ汁、豆腐のキッシュ きゅうりの中華和え、ミニトマト、オレンジ	おせんべい ゆめヨーグルト
13(木)～15(土)登園の方には別途お知らせします。					
17	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、夏野菜カレー、春雨サラダ とうもろこし、福神漬け、すいか	ヨーグルトアイス☆
18	火	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、かき玉みそ汁、とり肉の梅しょうゆ焼き スパゲティケチャップ、ブロッコリーサラダ、オレンジ	牛乳・おせんべい ジャムサンド
19	水	お茶 ビスケット	ひじきごはん	ひじきごはん、春雨と肉団子のスープ 五目冷ややっこ、ゆで卵、冷やしトマト、すいか	牛乳 ロッククッキー☆
20	木	牛乳 クラッカー	ごはん うどん	ごはん、ラーメン、大根のみそ煮込み、モロヘイヤ ピーマンと人参のきんぴら、インディアンサラダ、メロン	ビスケット ゆめヨーグルト
21	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、夕顔のみそ汁、野菜オムレツ かぼちゃの甘辛和え、なすの炒め物、オレンジ	牛乳 ポパイドーナツ☆
22	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、とり肉のごま焼き スパゲティサラダ、ブロッコリー、くだもの	クラッカー ゆめヨーグルト
24	月	お茶 おせんべい	ごはん 白身魚の磯辺揚げ	ごはん、豚汁、ししゃもの磯辺揚げ トマトときゅうりの酢の物、とうもろこし、メロン	もみもみシャーベット☆
25	火	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、じゃが玉スープ、鯖のみそ煮 夏野菜のゆかり和え、アスパラサラダ、すいか	牛乳・おせんべい ホイップクリームサンド
26	水	お茶 ビスケット	高野豆腐 そぼろごはん	高野豆腐そぼろごはん、うどん、納豆のかき揚げ こんぶサラダ、ポテトみそ炒め、オレンジ	牛乳 ハムとコーンの蒸しパン☆
27	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、大根汁、チンジャオロース 大学ポテト、パンバンジーサラダ、オレンジゼリー	牛乳・おせんべい つぶあんコッペパン
28	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、夕顔の中華スープ、親子煮 ほうれん草のナムル、夏野菜のひき肉あんかけ、バナナ	牛乳 キャロットケーキ☆
29	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、コーンフレークチキン スパゲッティケチャップ、ブロッコリー、くだもの	クラッカー ゆめヨーグルト
31	月	お茶 おせんべい	ごはん	ごはん、カツカレー、オクラのごま和え トマトサラダ、福神漬け、すいか	牛乳 豆腐ケーキ☆

◎ 8月の平均栄養価は次のとおりです。

3歳以上児 : エネルギー (618kcal) ・たんぱく質 (22.2g) ・脂質 (19.1g) ・カルシウム (323mg) ・食塩 (1.5g)
3歳未満児 : エネルギー (574kcal) ・たんぱく質 (19.8g) ・脂質 (17.5g) ・カルシウム (323mg) ・食塩 (1.3g)



～子どもたちに人気のメニューを紹介します～

◎ くるくるパイ

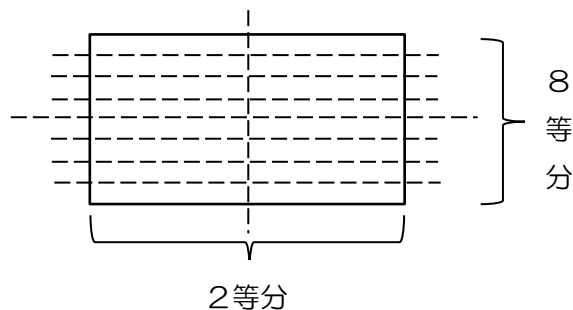
※7月にたんぽぽ組でクッキングをしました！

《 材料 16本分 》

- ・パイシート 1枚
- ・メープルシロップ 適量
- ・グラニュー糖 適量

《 作り方 》

- ① パイシート全体にメープルシロップを塗り、グラニュー糖をふりかける。
- ② パイシートを16等分する。
- ③ ②を2～3回ほどねじる。
- ④ 180℃のオーブンで焼く。
(15分～20分程度)



◎ トマトときゅうりの酢の物

《 材料4人分 》

- ・トマト 40g
- ・きゅうり 40g
- ・わかめ 2.4g
- ・醤油 3cc
- ・酢 8cc
- ・砂糖 4g
- ・かつお節 適量

《 作り方 》

- ① トマトは湯むきをし、角切りに切る。
- ② きゅうりは半月スライスし、お湯でさっと湯がいて冷水で冷ます。
- ③ わかめは水で戻し、食べやすい大きさにカットし、お湯でゆでて冷水で冷ます。
- ④ 水気をきった①、②、③をボウルに入れて調味料と混ぜ合わせて完成！



知って得する

食の知恵袋

いいことたくさん！ 地産地消

「地産地消」とは、地元で生産されたものを地元で消費することをいいます。食材がとれた場所から食卓までの距離が近いことには、多くの利点があります。新鮮な食材を味わえるだけでなく、その食材がどのように育つのか、旬の食材にはどのようなものがあるのかなどを知るきっかけにもなります。また、生産者の顔が見えることは、安心・安全にもつながります。丹精込めて作られた食材を通じて、食べ物に感謝する気持ちも育まれます。

食材を輸送する環境負荷をフードマイレージと呼びます。地産地消は輸送距離が短くなるため二酸化炭素の排出量が減り、フードマイレージが抑えられるので環境を守ることにもなります。買い物の際は、地元生産者の食材が手に入れられるお店に目を向けてみましょう。



毎日、野菜や稲・花の水やり・お世話を頑張っています。苦手な野菜でも、収穫したものは頑張って食べてみようとする姿が見られていますよ！

8月はすみれ組で初めてのクッキングをします！育てたピーマンを使ってハンバーグ作りをする予定です。



? 食育クイズ

Q 体を冷やす野菜はどれかな？

1. きゅうり
2. なす
3. トマト

A 正解は全部

夏にとれる野菜には水分が多く、体を冷やす効果があります。給食に、きゅうりやなす、トマトが使われていないか、探してみましょう。反対に、体を温める野菜もあるので、調べてみてください。